

令和8年 月 小・中学校給食予定献立表

上山市教育委員会
上山市学校給食センター

日付 曜日		○おもにエネルギーのもとになる:きいろの仲間 △おもに体をつくるもとになる:あかの仲間 □おもに体の調子を整えるもとになる:みどりの仲間 ●▲■:地産地消費食材(上山市産、山形県産) 米:上山市トップブランド米 牛乳:毎回付きます		エネルギー 小学校 中学校
1 火	ごはん	いかの照り焼き (△いかの照り焼き) お麴じゃが煮 (○じゃがいも ▲豚肉 □玉ねぎ □にんじん □糸こんにやく ○油麴 しょうゆ みりん 酒 ○さとう) みぞれ汁 (□大根 ■白菜 △鶏肉団子 △豆腐 ■ねぎ しょうゆ だし)	550 700	
2 水	中川小リクエスト献立 わかめごはん	鶏のから揚げ (△とり肉 □生姜 しょうゆ 酒 塩 ○でんぶん ○油) パンサンスウ (■きゅうり □もやし ○春雨 □にんじん △中華くらげ 酢 ○さとう しょうゆ ○ごま油) キャベツのみそ汁 (□キャベツ △油揚げ ▲みそ だし)	616 766	
3 木	ごはん	かに玉 (△かに玉 しょうゆ ○さとう 酢 □生姜 ○でんぶん) ↓みりん 酒 ○でんぶん トウバンジャン ○ごま 塩) 肉みそ炒め (▲豚肉 □たけのこ □玉ねぎ □にんじん □干しいたけ □にんにく □生姜 ○ごま油 ▲大豆 ▲みそ 中華スープ ○さとう ワンタンスープ (△ワンタン □干しいたけ □チンゲン菜 □にんじん ■ねぎ しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう)	542 678	
4 金	ごはん	ほっけフライ (△ほっけフライ ○油)…しょうゆさし(ウスターソース) 野菜の塩昆布和え (□キャベツ □ブロッコリー □にんじん △昆布 ○ごま しょうゆ 塩 ○ごま油) 五目みそ汁 (△とり肉 △豆腐 ○麴 □ぶなしめじ ▲みそ だし)	590 738	
7 月	ごはん	いなり餅 (△いなり餅) 韓国風肉ごぼう (▲豚肉 □ごぼう □糸こんにやく □玉ねぎ □にんじん □にんにく しょうゆ 酒 みりん ○さとう ○ごま油 塩 トウバンジャン ○ごま) なめこのみそ汁 (□なめこ △豆腐 ■ねぎ ▲みそ だし)	585 720	
8 火	ごはん	さばのみそ煮 (△さばのみそ煮) しそ風味和え (△糸かまぼこ □もやし □ほうれん草 □にんじん □キャベツ しょうゆ ○ごま □ゆかり) スーミータン (△たまご □玉ねぎ □にんじん □とうもろこし □干しいたけ ○でんぶん しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう)	588 715	
9 水	よくかんで食べよう献立 ごはん	たれカツ (▲県産とんカツ ○油 しょうゆ 酒 みりん ○さとう ○でんぶん) れんこんとこんにやくの炒め煮 (□れんこん □にんじん □板こんにやく □メンマ △さつま揚げ しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン ○ごま油) 小松菜のみそ汁 (□小松菜 △油揚げ □えのきたけ ▲みそ だし)	600 754	
10 木	ごはん	とろにしん照り焼き (△とろにしん照り焼き) おひたし (□キャベツ □ほうれん草 □えのきたけ □にんじん △糸かまぼこ しょうゆ) ↓トウバンジャン ○ごま油 中華スープ ○でんぶん) 豆腐の中華風煮 (△豆腐 ▲豚ひき肉 □にんじん ■ねぎ □もやし □干しいたけ □にんにく ▲みそ しょうゆ ○さとう 塩	553 689	 スプーンがつきます。
11 金	ごはん	五目野菜肉団子 (△五目野菜肉団子) 春雨サラダ (○春雨 □もやし ■きゅうり △ハム しょうゆ 酢 ○さとう ○ごま油) 石狩汁 (△鮭 ■大根 △豆腐 □ぶなしめじ □にんじん ■ねぎ ▲みそ だし ○バター)	522 705	
14 月	ごはん	野菜ぎょうざ (△野菜ぎょうざ) 茎わかめの煮物 (△茎わかめ □枝豆 □にんじん □干しいたけ □糸こんにやく △さつま揚げ しょうゆ 酒 ○さとう みりん ○油) ピリ辛あったまり汁 (▲豚肉 ●里芋 □にんじん □えのきたけ ■ねぎ ▲みそ トウバンジャン だし)	528 729	
15 火	パンズパン	えびカツ (△えびカツ ○油)…しょうゆさし(ウスターソース) ツナたまごまサラダ (△ツナ △いり玉子 □キャベツ ■きゅうり △チーズ ○マヨネーズ ○ごま 塩 こしょう) 玉ねぎのスープ (□玉ねぎ △ベーコン □とうもろこし □ぶなしめじ □にんじん コンソメ 塩 こしょう)	614 867	
16 水	ごはん	和風ハンバーグ (△ハンバーグ しょうゆ みりん 酢 □大根 ○でんぶん) 粒マスタード和え (△とりささみ肉 □キャベツ □にんじん □もやし ■きゅうり しょうゆ 酢 ○さとう 粒マスタード) 豆腐のみそ汁 (△わかめ △豆腐 △油揚げ ▲みそ だし)	558 692	
17 木	ごはん	いわしの梅煮 (△いわしの梅煮) メンマ炒め煮 (□メンマ ▲豚肉 □にんじん □糸こんにやく □ピーマン ○ごま油 しょうゆ みりん ○さとう 酒 ○ごま) いももち汁 (○いももち △とり肉 □干しいたけ □にんじん ■ねぎ しょうゆ だし)	576 725	
18 金	ごはん	県産豚肉カレー (▲豚肉 ○じゃがいも □玉ねぎ □にんじん □にんにく カレールウ ○油) トマトオムレツ (△トマトオムレツ) くだもの (■和梨)	640 803	 スプーンがつきます。
21 月	(祝)敬老の日			
22 火	(祝)国民の休日			
23 水	(祝)秋分の日			
24 木	ごはん	赤魚の煮つけ (△赤魚の煮つけ) 秋野菜のみそそば煮 (●里芋 □れんこん □にんじん □玉ねぎ △とりひき肉 □枝豆 □生姜 みそ しょうゆ ○さとう みりん 酒) 山菜汁 (■わらび ■みず ■なめこ ■ふき △豆腐 △油揚げ □にんじん しょうゆ 塩 だし)	530 666	
25 金	お月見献立 ごはん	いかメンチカツ (△いかメンチカツ ○油) きんぴらごぼう (□ごぼう □にんじん □糸こんにやく △さつま揚げ しょうゆ 酒 みりん ○油 ○ごま) 白玉麴のみそ汁 (○白玉麴 □玉ねぎ □えのきたけ ▲みそ だし) デザート (○みたらし団子)	581 722	
28 月	ごはん (ふりかけ)	酢豚 (▲豚肉 □生姜 しょうゆ 酒 ○でんぶん ○油 □玉ねぎ □にんじん □たけのこ ■ピーマン □干しいたけ 酢 ○さとう フルーツミックス (■黄桃 ■白桃 ■ラ・フランス ■りんご □みかん) ↑しょうゆ 中華スープ) チンゲン菜のスープ (△ベーコン △豆腐 □チンゲン菜 □にんじん □ぶなしめじ しょうゆ ブイヨン 塩 こしょう)	606 778	 スプーンがつきます。
29 火	ライ麦パン	チキンステーキ (△とり肉 □生姜 塩 酒 和風おろしソース) ブロッコリーサラダ (□ブロッコリー □キャベツ △チーズ □にんじん 青じそドレッシング) コーンスープ (△ベーコン □玉ねぎ □とうもろこし ○バター ▲牛乳 コンソメ ●米粉 ポタージュルウ こしょう)	663 909	 スプーンがつきます。
30 水	ごはん	信田煮 (△信田煮) 五目豆 (▲大豆 □干しいたけ □ごぼう □にんじん △昆布 △ちくわ □板こんにやく しょうゆ 酒 みりん ○さとう) キムチ汁 (□白菜キムチ □にんじん □白菜 ▲豚肉 □ぶなしめじ ○ごま油 ▲みそ)	548 683	

※ 安全を第一に留意し、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。転載を禁じます。